

12 a 16 de julho de 2021

segunda-feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato Principal:	Carne Estufada com cotovelinhos e salada
Dieta*:	Bife de peru grelhado com cotovelinhos e salada
Ovolactovegetariana*:	Soja e legumes estufados com cotovelinhos e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal:	Arroz de feijão com calamares e salada
Dieta*:	Peixe cozido com batatas e bróculos cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Arroz de feijão com cogumelos e legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Sopa à lavrador
Prato Principal:	Frango assado com espirais e salada
Dieta*:	Bife de frango com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Beringela recheada, com espirais e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Sopa de agrião
Prato Principal:	Salada russa com atum, ovo e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata, legumes cozidos e/ou salada
Ovolactovegetariana*:	Salada vegetariana (ovo raspado, nabo, bróculos, cenoura, couve coração e batata).
Sobremesa:	Fruta da época Pudim de chocolate

sexta-feira

Sopa	Sopa de feijão manteiga
Prato Principal:	Fêveras panadas com arroz de legumes e salada
Dieta*:	Fêveras grelhadas com arroz de legumes e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu grelhado com arroz de legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.